

ယုထာယလီခီ

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အဘိ ၁၀ လၢလီခီလၢအဂ့ၢ်အဂီၢ်.

တၢ်မၤတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ် အတၢ်ယုထာယလီခီလၢ တၢ်အိၣ်မူ လၢအပူၤ ဦး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်န့ၣ် ကမ့ၢ်တၢ်ညီညီ ဖဲတၢ်စူးကါကျဲ အဘိတ ဆဲးအံၤအလီၤန့ၣ်လီၤ. စူးကါ တၢ်ဆိကမိၣ်လၢ တၢ်ရဲၣ်လီၤ အီၤအံၤလၢ မၤဘၣ်လိာ်ခဲလိာ်ရဲၣ်တဖၣ်. လၢကယုထာ တၢ်အိၣ် လၢ တၢ်အိၣ်အါထီၣ်ညီန့ၣ်အီၤ, ဦးမၤစ့ၤလီၤ တၢ်အိၣ်လၢ ကဘၣ်အိၣ် စ့ၤလီၤအီၤတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

1 တၢ်မၤဘၣ်လိာ်ယုထီၣ်တၢ်အိၣ်အခဲလိာ်ရဲၣ်တဖၣ်

ယုထုၣ်ညါလၢ နလိာ်ဘၣ် တၢ်အိၣ်အခဲလိာ်ရဲၣ်ထဲလဲၣ် လၢနနီၣ်ခိလိာ်ဘၣ်လၢတန့ၣ်အဂီၢ်န့ၣ် မ့ၢ်တၢ်အိၣ်ထံးကတၢၢ် တပတီၢ်လၢတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤ ကွၢ်ထွဲ နနီၣ်ကစၢ်အတၢ်ယုန့ၣ်လီၤ. ကွၢ်ဖဲ www.ChooseMyPlate.gov လၢကယုထာ တၢ်အိၣ် အခဲလိာ်ရဲၣ် အပတီၢ်တဖၣ်တက့ၢ်. တၢ်အိၣ်ဦးနီၣ်ခိ တၢ်ဟူးဂဲၤန့ၣ် မၤစၢၤနၤလၢ နကမၤဘၣ်လိာ် ခဲလိာ်ရဲၣ်အဂီၢ် စ့ၢ်ကိးလီၤ.



2 အိၣ်တၢ်အိၣ်ဘဲဘဲ, ဘၣ်ဆၣ်အိၣ်အီၤစ့ၤစ့ၤ

စူးကါတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢ နကအိၣ်ဘၣ် တၢ်အိၣ်လၢ တၢ်သ့ၣ်ပံးသးညီ ဘဲဘဲ ဖဲနအိၣ်တၢ်အကတီၢ်တက့ၢ်. တၢ်အိၣ်တၢ်ချ့တလၢ မ့တမ့ၢ် နဟ့ၣ်တၢ်သးစဲလၢ တၢ်အဂၤဖဲ နအိၣ်တၢ်အကတီၢ်န့ၣ် နကအိၣ်ဘၣ် တၢ်အိၣ်လၢအိၣ်ဦး ခဲလိာ်ရဲၣ် အါတလၢန့ၣ်လီၤ. ဟ့ၣ်တၢ်သးစဲ ဖဲနတၢ်သ့ၣ်ဝံၤနသး အခါဦး ဖဲနဟၢဖၢပဲၤအခါ တချူးလၢ ကအိၣ် တၢ်ကတီၢ်, ဖဲအိၣ်တၢ်ကတီၢ်, ဦးအိၣ်တၢ်ဝံၤကတီၢ်တက့ၢ်. စူးကါအီၤ ဦးဒူးသ့ၣ်ညါ နနီၣ်ခိလၢကသ့ၣ်ညါတၢ်အကတီၢ်လၢ ကဘၣ်အိၣ်တၢ် ဦးအိၣ်တၢ်သ့ၣ်လဲအကတီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

3 ဟးဆူးဒီးသီးအသုတအိၣ်ဘၣ်တၢ်အါတလၢ

စူးကါလီခီ, လီခီဖျါၣ်, ဦးထံးခူးလၢအဆံးတဖၣ်တက့ၢ်. နီၤလီၤတၢ် အိၣ်တချူးလၢနအိၣ်အီၤတက့ၢ်. ဖဲနအိၣ်တၢ်လၢတၢ်ချ့အကတီၢ် န့ၣ်, ယုထာယလီခီလၢအဆံးတဖၣ်, နီၤလီၤသးတၢ်အိၣ်, မ့တမ့ၢ် က့ၤစိာ်တၢ်အိၣ်လၢ နအိၣ်အီၤတနီၤဆူဟံၣ်တက့ၢ်.

4 တၢ်အိၣ်တဖၣ်လၢ တၢ်အိၣ်အီၤခဲအံၤခဲအံၤ

အိၣ်အါထီၣ် တၢ်ဦးတၢ်လၢၣ်, တၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်, တၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ် လၢအိၣ်ဦးအစဲတဖၣ်, ဦးတၢ် နၢၢ်ထံးလၢအသိတအိၣ် မ့တမ့ၢ် အိၣ်စ့ၤန့ၣ် ၁ မျးကယုတဖၣ် န့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်တဖၣ်အံၤအိၣ်ဦး တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ လၢနလိာ်ဘၣ်လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ် - ယုၣ်ဦး ဖိၣ်ထံးစံၣ်ယၢၣ်, ခဲလိာ်စံၣ်ယၢၣ်, ဘၣ်တၢ်မံၣ်ဒံၣ်, ဦး တၢ်အယဲၤလၢတၢ်အိၣ်အကျါတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. အိၣ်အီၤ နီၤအမ့ၢ် ဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်အိၣ်လၢ တၢ်အိၣ်အကတီၢ်တဖၣ်တက့ၢ်.



5 နလီခိတတိၣ်န့ၣ် မၤပဲၤအီၤဦး တၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ဦး တၢ်ဦးတၢ်လၢၣ် တဖၣ်တက့ၢ်.

ဖဲနအိၣ်တၢ်န့ၣ် အိၣ်ယုၣ်ဦး တၢ်ဦးတၢ်လၢၣ်လၢအလွၢ်ဂီၤ, ဘီၤဂီၤ, လၢ ဟ့တဖၣ် နီၤအမ့ၢ် တကီၤဆံၣ်သ့ၣ်, နွဲၣ်ဆၢတံၢ်, ဦး သဘၣ်ဖိလၢဦး တၢ်ဦးတၢ်လၢၣ်အဂၤတဖၣ်တက့ၢ်. အိၣ်ယုၣ် တၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်လၢ တၢ်အိၣ်မိၣ်ပုၤ, တၢ်အိၣ်ကစဲးကစိး မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်လိာ်ကွဲ တဖၣ်တက့ၢ်.

6 ဆိတလဲတၢ်နၢၢ်ထံးလၢနအိၣ်တဖၣ်ဆူၣ်တၢ်နၢၢ်ထံးလၢတအိၣ်ဦးသိဘၣ် မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဦးသိထဲ ၁ မျးကယုတက့ၢ်.

အစဲသ့ၣ်အိၣ်ဦး ခဲလိာ်စံၣ်ယၢၣ်ဦး တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအဂၤတဖၣ် ထဲသိးသိးလိာ်သးဦးတၢ်နၢၢ်ထံးအဂၤတဖၣ်. ဘၣ်ဆၣ် အခဲလိာ်ရဲၣ် ဦးသိအိၣ်စ့ၤန့ၣ်လီၤ.



7 အိၣ်ဟ့ၣ်ဦးဘုကျဲၣ်လၢတၢ်တမၤဝါအီၤခဲလၢၢ်တဖၣ်လၢတၢ်အိၣ်လၢ နအိၣ်အကျါတတိၣ်တက့ၢ်.

လၢနကအိၣ်အါထီၣ် ဟ့လၢ တၢ်တမၤဝါအီၤခဲလၢၢ်အဂီၢ်န့ၣ်, လဲလိာ်က့ၤ ဘုလၢတဘၣ်တၢ်မၤဝါအီၤတဖၣ်လၢ ဘုလၢ တၢ်မၤဝါအီၤ တဖၣ်အလီၤ - နီၤသိးအိၣ်ကိၣ်လၢ တၢ်မၤအီၤဦး ဘုလၢအတဝါဘၣ် လၢကိၣ်လၢတၢ်မၤဝါအီၤတဖၣ်အလီၤ မ့တမ့ၢ် အိၣ်မ့ၤဂီၤလၢ တၢ်အိၣ် မ့ၤဝါအလီၤန့ၣ်တက့ၢ်.

8 တၢ်အိၣ်လၢတကဘၣ်အိၣ်စ့ၤစ့ၤအီၤတဖၣ်

မၤစ့ၤလီၤတၢ်အိၣ်လၢအပၣ်ယုၣ်ဦးသိတဖၣ်, တၢ်ထၢန့ၣ်စ့ၤစ့ၤအံၤ သ့ၣ်ဆၢ, ဦးအံၤသ့ၣ်တဖၣ်တက့ၢ်. တၢ်အိၣ်တဖၣ်န့ၣ် ပၣ်ယုၣ်ဦး ကိၣ်ဆိခိၣ်, ကိၣ်စိုးယု, ကိၣ်ထံးခုၣ်ဖိ, တၢ်ဆၢတဖၣ်, ထံးလၢ တၢ်မၤဆၢ အီၤတဖၣ်, ကိၣ်ဖဲစ့ၣ်, ဦးတၢ်ညၣ်လၢအအိၣ်ဦး အသိ တဖၣ်ဒီးသိး ကျီၤညၣ်, ထိးပံၣ်ဘိ, ထိးညၣ်ယုအဘျဲး, ဦးကိၣ်လၢ ပၣ်ယုၣ်ဦး ထိးပံၣ်ဘိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. အိၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်အံၤ တဘျီတခိၣ်ဦး တဘၣ်မ့ၢ် တၢ်အိၣ်လၢကိးနံၤဒဲးအဂီၢ်ဘၣ်လီၤ.



9 ထီၣ်သကြီၤစိးနီၣ်ယၢၣ်(အံၤသ့ၣ်)လၢတၢ်အိၣ်တဖၣ်အကျါ

စူးကါ တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအလိာ်ဟံၣ်ဖျါလၢ ကယုထာ တၢ်အိၣ်လၢအိၣ်ဦးအံၤသ့ၣ်စ့ၤစ့ၤ နီၤအမ့ၢ် ကသ့ထံးပံၣ်တဖၣ်, ကိၣ်, ဦးတၢ်အိၣ်လၢတၢ်ပၣ်ခုၣ်အီၤတဖၣ်တက့ၢ်. ယုထာတၢ်အိၣ် လၢတၢ်ထၢန့ၣ်အီၤလၢထးဝါအဒၤလၢအအိၣ်ဦးလိာ်ဟံၣ်ဖျါလၢ အကွဲးဝဲ ဉ် “အံၤသ့ၣ်စ့ၤ”, “ထၢန့ၣ်စ့ၤအံၤသ့ၣ်”, မ့တမ့ၢ် “ထၢန့ၣ်အံၤသ့ၣ်ဘၣ်” တဖၣ်တက့ၢ်.

10 အီၤထံးလၢတၢ်ထံးဆၢတဖၣ်အလီၤတက့ၢ်

မၤစ့ၤလီၤတၢ်အိၣ် အခဲလိာ်ရဲၣ်ခိဖျါလၢတၢ်အိၣ်ထံး မ့တမ့ၢ် တၢ်ထံးလၢ အတဘၣ်တၢ်မၤဆၢအီၤဘၣ်တဖၣ်တက့ၢ်. စိၣ်ဒုၣ်ထံး, တၢ်ထံး ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါဦးတၢ်ထံးလၢပုၤဂဲၤလိာ်ကွဲတၢ်အဂီၢ်တဖၣ် မ့ၤဝဲဒၣ်တၢ်အိၣ်ဂံၢ်ထံးတဖၣ်လၢ တၢ်ထၢန့ၣ်အံၤသ့ၣ်ဆၢ, ဦး တၢ်အိၣ်အခဲလိာ်ရဲၣ်အါကတၢၢ်လၢ ကီၢ်အဖဲရကၤ အတၢ်အိၣ်တဖၣ် အကျါန့ၣ်လီၤ.